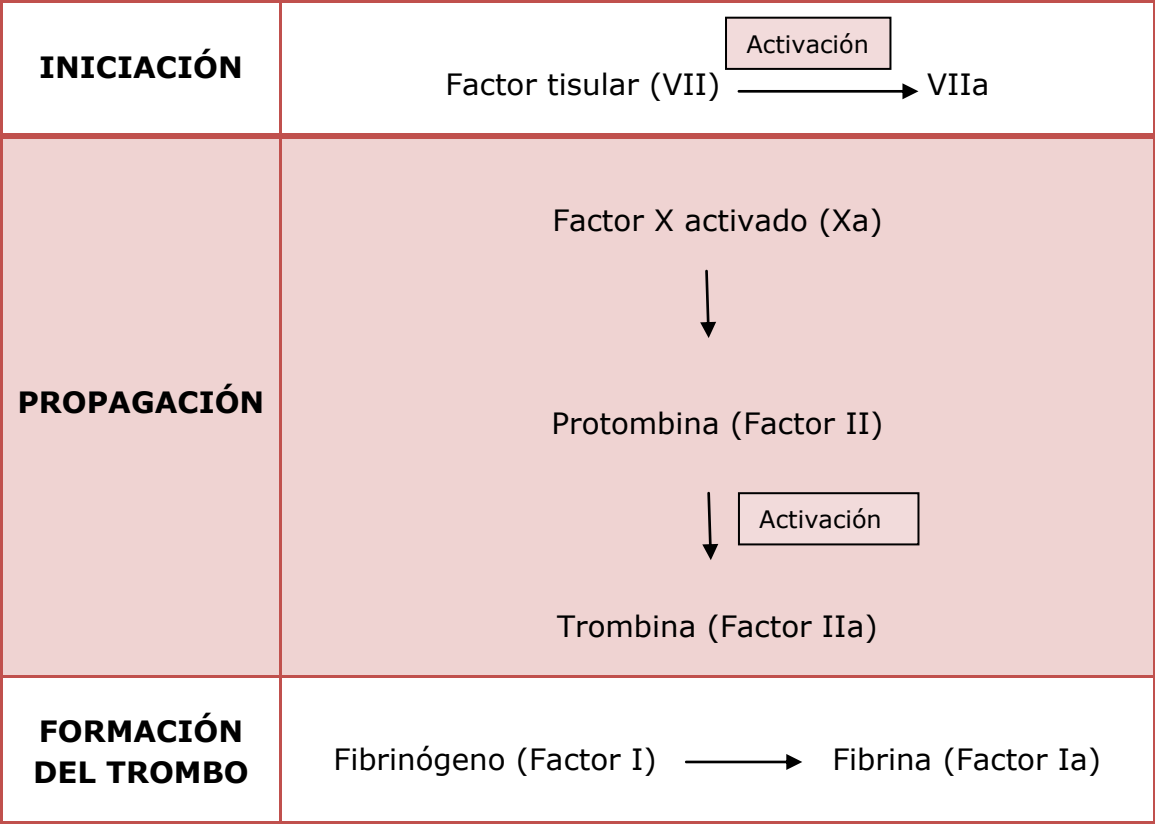


8. ANEXOS

ANEXO I. Proceso de la coagulación. Fuente: Elaboración propia a partir de (1,2)



ANEXO II. Tríptico informativo. Fuente: Elaboración propia

Los anticoagulantes orales son fármacos que retardan el tiempo de coagulación de la sangre para evitar que se formen coágulos dentro de los vasos sanguíneos.

Si le han prescrito tratamiento con fármacos anticoagulantes debe de saber que un buen uso y cumplimiento adecuado del mismo le protegerá de posibles complicaciones asociadas. Es muy importante que siga correctamente la pauta que se le ha indicado y realice periódicamente los controles correspondientes.

Mediante el Programa "Vivir anticoagulado, Vivir con Sintrom®" se le proporcionará información y orientación sobre los temas más importantes de su tratamiento con anticoagulantes orales (Sintrom®) con el fin de mejorar su control, disminuir complicaciones y aumentar su seguridad.



**SI ESTÁ RECIBIENDO TRATAMIENTO
¡NO DUDE EN VENIR!
RESOLVEREMOS TODAS SUS DUDAS**

Puede apuntarse en la conserjería de su Centro de Salud

Para más información contactar con:

María Teresa Gil Franco
590262@unizar.es



Escuela Universitaria de
Ciencias de la Salud
Universidad Zaragoza



Universidad
Zaragoza

**Vivir con Sintrom®
vivir anticoagulado**



ANEXO II. Tríptico informativo. Fuente: Elaboración propia

SESIÓN 1:

"¿En qué consiste el tratamiento anticoagulante oral con Sintrom®?"

Se le ofrecerá información y ayuda sobre los aspectos más relevantes del tratamiento así como la importancia de realizar controles rutinarios.

- Concepto breve de coagulación de la sangre.
- Efecto de los anticoagulantes orales.
- Motivos por los que se prescriben.
- Concepto de INR y rango terapéutico.
- Concepto de autocontrol y coagulómetros.



SESIÓN 2:

"Aprenda el manejo de su tratamiento con Sintrom®"

Se le educará en las diferentes estrategias de actuación y prevención para facilitar el manejo del tratamiento permitiéndole una mayor autonomía.

- Signos de alerta
- Consejos prácticos sobre qué hacer ante situaciones alarmantes u olvido de dosis
- Situaciones especiales
- Diferentes presentaciones de Sintrom®

PRINCIPIO ACTIVO	NOMBRE	PRESENTACIÓN
Acenocumarol	Sintrom®	1 miligramo:
		4 miligramos:
	Un comprimido	
	Tres cuartos	
	Medio	
	Un cuarto	
	Un octavo	

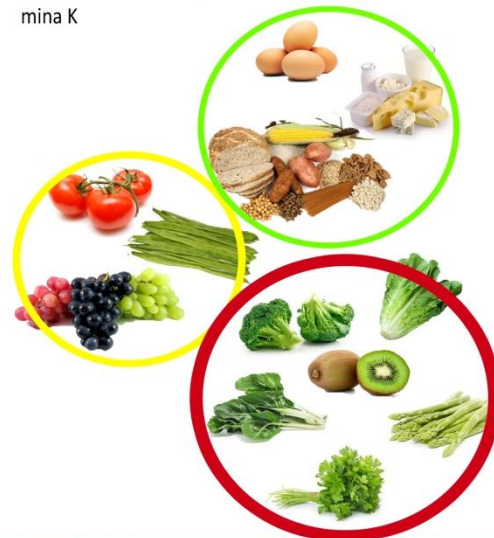
- Frecuencia de los controles y de la toma de dosis diaria
- Preguntas sobre la hoja de dosificación diaria que se le entrega en su Centro de Salud tras el resultado de su control.

SESIÓN 3:

"¿Qué debe saber sobre la dieta y el uso de los medicamentos?"

Se tratarán los aspectos más importantes en cuanto a las interacciones del tratamiento

- Mecanismo por el cual la Vitamina K interfiere con el tratamiento
- Interacciones con: alimentos, fármacos y diferentes situaciones patológicas o conductuales.
- Alimentos con: alto, moderado y bajo contenido en Vitamina K



ANEXO III. Encuesta pre y post-sesión 1. Fuente: Elaboración propia.

Esta encuesta es totalmente **ANÓNIMA**, le agradecemos su participación y colaboración.

1. ¿Sabe qué son los anticoagulantes orales?

a) Sí b) No

2. ¿Conoce cuál su efecto?

a) Si b) No

3. ¿Conoce el motivo por el cual se le ha prescrito este tipo de fármacos?

a) Sí b) No

4. ¿Sabe qué significa que usted se encuentre en rango terapéutico?

a) Sí b) No

5. ¿Considera que es un tratamiento en el cual es necesario realizar controles periódicos?

a) Sí b) No

6. ¿Conoce el rango adecuado en el que debe de estar para tener un buen control de su tratamiento?

a) Sí b) No

ANEXO IV. Conceptos Generales. Fuente: Elaboración propia a partir de (6,16)

¿Qué es la coagulación de la sangre?

Es un mecanismo de defensa en la que tiene lugar todo el proceso de formación del coágulo. En ocasiones, se forman coágulos no deseados en los vasos (arterias y venas), que reciben el nombre de **trombos**. Cuando una porción de dicho trombo se desplaza de su lugar de formación y taponar un vaso, se forma un **émbolo**.

¿Cuál es el efecto de los Anticoagulantes orales(Sintrom®)?

Los anticoagulantes orales son un grupo de fármacos que se administran vía oral para evitar la obstrucción de los vasos sanguíneos (venas y arterias). Actúan alargando el tiempo de coagulación de la sangre. La dosis recomendada se toma **UNA SOLA VEZ AL DIA**.

Motivos por los que se prescriben

Enfermedad tromboembólica, fibrilación auricular (arritmia cardiaca más frecuente en la población), prótesis valvulares, valvulopatías, enfermedad coronaria y accidente cerebrovascular agudo (ictus).

INR y Rango Terapéutico

La dosis de anticoagulante se administra en función del resultado de la **Ratio Internacional Normalizada (INR)** que se obtiene tras el análisis en sangre capilar (punción en el dedo) o venosa. La INR, está relacionada con el tiempo que tarda la sangre en coagularse. Es necesario que el valor resultante se encuentre ni muy alto ni muy bajo, esto se denomina **Rango Terapéutico**. Dependiendo de la enfermedad que ha indicado este tratamiento deberá mantener el INR en un intervalo que suele ser entre 2-3 o 2,5-3,5. Si toma anticoagulantes orales Antivitamina K deberá realizarse **controles periódicos** para determinar su INR.

¿Qué es el Autocontrol? ¿Y los coagulómetros?

El **AUTOCONTROL** es una modalidad de tratamiento que proporciona al paciente una mayor libertad y autonomía realizando el control en casa mediante una punción en el dedo para obtener el valor de su INR. Para ello debe de estar debidamente entrenado y capacitado para comprender el resultado y en función de este ajustar la dosis. Esto se realiza mediante pequeños aparatos portátiles llamados **COAGULÓMETROS**, en los que se inserta una tira para aplicar la gota de sangre y obtener el valor del INR.

ANEXO V. Encuesta pre y post-sesión 2. Fuente: Elaboración propia

Esta encuesta es totalmente **ANÓNIMA**, le agradecemos su participación y colaboración.

1. ¿Conoce cuál es la complicación más frecuente del tratamiento con Sintrom®?

a) Sí b) No

2. ¿Sabe que es lo que tiene que hacer si se olvida de tomar una dosis?

a) Sí b) No

3. ¿Cree que debe de tomarse la dosis siempre a la misma hora?

a) Sí b) No

4. En cuanto a los controles:¿conoce con exactitud cuál es la fecha en la que debe de realizarse un nuevo control?

a) Sí b) No

5. Si usted tiene un sangrado provocado por un golpe, caída o de manera repentina, ¿sabe qué debe de hacer?

a) Sí b) No

6. ¿Cree que es necesario advertir de que toma este tipo de tratamiento ante cualquier procedimiento o visita al dentista?

a) Sí b) No

ANEXO VI. Manejo del tratamiento. Fuente: Elaboración propia a partir de (6,16)

Signos de alerta:

La complicación más frecuente es la HEMORRAGIA. Estas suelen ser leves provocando sangrados por nariz, encías o la aparición de hematomas por pequeños golpes. Para evitarlas es muy importante que tome la dosis de forma correcta y acuda a los controles periódicamente.

Qué hacer ante:

- a) Una **HEMORRAGIA**: comprima la zona sangrante durante 15 minutos de forma intensa y continua, si el sangrado no desaparece debe acudir al Servicio de Urgencias más cercano.
- b) Si nota **DOLOR** de cabeza, dificultad en el habla, pérdida de fuerza, trastornos en la visión o sensación de hormigueo: acuda al Servicio de Urgencias más cercano.
- c) **OLVIDO** de dosis: NUNCA doble la dosis para compensar un olvido. Si olvida tomar la dosis a la hora habitual, la puede tomar más tarde.

Situaciones especiales:

- a) **EMBARAZO**: Los anticoagulantes orales pueden provocar malformaciones, por ello no se pueden tomar y será necesario sustituirlos por heparina. Durante la LACTANCIA no están contraindicados, pero es aconsejable que siempre consulte con su médico.
- b) **INTERVENCIONES QUIRÚRGICAS, PRUEBAS DIAGNÓSTICAS Y EXTRACCIONES DENTALES**: es muy importante que advierta siempre que está tomando tratamiento anticoagulante, en la mayoría de ocasiones precisará suspenderlo.

Diferentes presentaciones de Acenocumarol (Sintrom®)

Es muy importante que se fije siempre en la dosis y la presentación del fármaco que se le ha prescrito. Habitualmente se prescribe **Sintrom® 4mg**

¿Cada cuanto me debo de realizar un nuevo control?

Si mantiene bien su rango, deberá hacerlo cada 4-6 semanas. Por el contrario, si se encuentra en rango inestable deberá controlarse con mayor frecuencia.

¿Cuándo tengo que tomarme la dosis?

Los anticoagulantes orales debe tomarlos SIEMPRE a la misma hora con el objetivo de que esto se transforme en una rutina y sea más difícil el olvido. Se recomienda tomarlos diariamente en la hora de la merienda.

ANEXO VII. Ejemplo de hoja de dosis



Datos del paciente

Nombre _____ Edad 57 Años
Tratamiento SINTROM 4MG 20 COMPRIMIDOS Inicio Tratamiento 25/04/2014
INR Objetivo 2.0 - 3.0
Médico _____
Enfermero/a _____
Diagnóstico Principal _____
 FIBRILACIÓN AURICULAR

Datos de la Visita

Fecha Visita 14/03/2015 Fármaco SINTROM 4MG 20 COMPRIMIDOS
Atendido por _____ DTS Anterior 8.0 Sangrado No consta
INR leído 2.3 DTS Nueva 8.0 Trombosis No consta

Últimas visitas

07/03/2015 - INR:3.90, DTS:8.00
 07/02/2015 - INR:2.90, DTS:9.00
 10/01/2015 - INR:2.40, DTS:9.00
 13/12/2014 - INR:2.90, DTS:9.00
 15/11/2014 - INR:2.20, DTS:9.00
 02/11/2014 - INR:1.70, DTS:9.00

Próxima Visita: _____
 11 de Abril de 2015

Dosificación

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
09/03/2015	10/03/2015	11/03/2015	12/03/2015	13/03/2015	14/03/2015	15/03/2015
16/03/2015	17/03/2015	18/03/2015	19/03/2015	20/03/2015	21/03/2015	22/03/2015
23/03/2015	24/03/2015	25/03/2015	26/03/2015	27/03/2015	28/03/2015	29/03/2015
30/03/2015	31/03/2015	01/04/2015	02/04/2015	03/04/2015	04/04/2015	05/04/2015
06/04/2015	07/04/2015	08/04/2015	09/04/2015	10/04/2015	11/04/2015	12/04/2015
13/04/2015	14/04/2015	15/04/2015	16/04/2015	17/04/2015	18/04/2015	19/04/2015
20/04/2015	21/04/2015	22/04/2015	23/04/2015	24/04/2015	25/04/2015	26/04/2015

ANEXO VIII. Encuesta pre y post-sesión 3. Fuente: Elaboración propia

Esta encuesta es totalmente **ANÓNIMA**, le agradecemos su participación y colaboración.

1. ¿Ha recibido información sobre el tipo de alimentación que debe de llevar a cabo en relación con su tratamiento anticoagulante oral?

a) Sí b) No

2. ¿Sabe porqué influye la alimentación en su tratamiento?

a) Sí b) No

3. ¿Debe cambiar sus hábitos alimentarios?

a) Sí b) No

4. ¿Cree que puede tomar cualquier tipo de fármaco estando bajo tratamiento con anticoagulantes orales?

a) Sí b) No

5. ¿Conoce la razón por la cual debe de adelantar su control ante cualquier modificación en su tratamiento farmacológico?

a) Sí b) No

6. Si está pensando o tiene previsto comenzar una dieta en la que se modifiquen sus hábitos alimentarios, ¿Considera necesario comunicarlo al personal sanitario encargado de controlar su tratamiento?

a) Sí b) No

ANEXO IX. Mecanismo por el que la Vitamina k interfiere con el tratamiento. Fuente: Elaboración propia

Los anticoagulantes orales impiden que la Vitamina K pueda ser utilizada por el hígado para producir los factores de la coagulación que dependen de ella. Por ello, a los anticoagulantes orales también se les llama: **"Antivitamina K"**. Dependiendo de la cantidad de Vitamina K que se ingiera, los valores del INR se modificarán.

Es importante saber que se puede comer de todo y que **hay que realizar una dieta variada y equilibrada como lo es la Dieta Mediterránea**, sin introducir cambios bruscos y con una cierta regularidad. No se debe de cometer el error de evitar los alimentos con Vitamina K, sino que hay que consumirlos en función de los hábitos alimentarios.

Si se empieza una dieta adelgazante o con restricción importante de algún grupo de alimentos, se debe de consultar con el médico.

ANEXO X. Contenido de Vitamina K en los alimentos. Fuente: Elaboración propia a partir de (6,16,31).

CONTENIDO ALTO	CONTENIDO MEDIO	CONTENIDO BAJO
<ul style="list-style-type: none"> - Vegetales de hoja verde oscura: lechuga romana, brócoli, espinacas, acelga, coles, perejil, coliflor. - Aceite de soja y derivados. - Turrónes, mazapanes. - Frutas secas: pasas, higos. - Kiwis. - Aguacate. - Hígado de cerdo, ternera y cordero. - Castañas. - Té verde, té negro. 	<ul style="list-style-type: none"> - Apio. - Tomate, zanahoria, pimiento verde, lechuga iceberg, judías verdes, alcachofas, puerros, pepino, guisantes. - Atún en aceite. - Bollería industrial, pasteles, galletas. - Uvas, arándanos, frambuesa, ciruela. - Avellanas, pistachos, anacardos. - Galletas, pasteles. - Mahonesa, margarina, mantequilla. 	<ul style="list-style-type: none"> - Huevos. - Lácteos (leche, queso, nata, yogurt). - Ajo, sal, vinagre. - Azúcar, miel. - Calabacín, champiñones, berenjenas, cebolla, pimiento rojo, espárragos. - Patatas, arroz, avena, harinas, pan, pasta, maíz. - Lentejas, garbanzos, judías blancas. - Agua, café, refrescos de cola, zumos de frutas. - Cerveza, vino. - Cordero, cerdo, ternera, pollo, jamón, pescado. - Naranja, pera, plátano, albaricoque, sandía, melón, melocotón. - Almendras, cacahuètes, nueces, piñones.
RECOMENDACIONES: Restringir su consumo	RECOMENDACIONES: Consumo moderado y regular	

ANEXO XI. Interacciones ante diferentes situaciones patológicas o conductuales. Fuente: Elaboración propia a partir de (6,16)

<p>Alcohol: un consumo crónico disminuye el efecto de los anticoagulantes</p> <p>Tabaco: es rico en Vitamina K y puede disminuir el efecto del anticoagulante</p> <p>Fiebre, hipertiroidismo: aumenta el efecto anticoagulante</p> <p>Disfunción hepática: aumenta el efecto anticoagulante</p> <p>Diarrea: aumenta el efecto anticoagulante</p> <p>Náuseas y vómitos: el vómito puede alterar el resultado del INR</p> <p>Estrés: puede alterar el resultado del INR</p>
--

ANEXO XII. Encuesta de satisfacción. Fuente: Elaboración propia

Rodee con un círculo y valore del 1 al 5, siendo el 1 el valor de menor satisfacción y el 5 el de mayor, las preguntas expuestas a continuación.

1. ¿Se siente satisfecho/a con los conocimientos proporcionados?

1. NADA SATISFECHO	2. ALGO SATISFECHO	3. SATISFECHO	4. BASTANTE SATISFECHO	5. MUY SATISFECHO
-----------------------	-----------------------	------------------	---------------------------	----------------------

2. ¿Considera que el trato por parte de los ponentes ha sido el adecuado?

1. NADA SATISFECHO	2. ALGO SATISFECHO	3. SATISFECHO	4. BASTANTE SATISFECHO	5. MUY SATISFECHO
-----------------------	-----------------------	------------------	---------------------------	----------------------

3. ¿Cree que la duración de las sesiones ha sido apropiada?

1. NADA SATISFECHO	2. ALGO SATISFECHO	3. SATISFECHO	4. BASTANTE SATISFECHO	5. MUY SATISFECHO
-----------------------	-----------------------	------------------	---------------------------	----------------------

4. ¿Los ponentes han sabido resolver sus dudas y le han aportado información de una manera ordenada, clara y precisa?

1. NADA SATISFECHO	2. ALGO SATISFECHO	3. SATISFECHO	4. BASTANTE SATISFECHO	5. MUY SATISFECHO
-----------------------	-----------------------	------------------	---------------------------	----------------------

5. ¿Se le ha informado adecuadamente en cuanto al modo de actuación ante una posible complicación o el reconocimiento de un signo de alerta?

1. NADA SATISFECHO	2. ALGO SATISFECHO	3. SATISFECHO	4. BASTANTE SATISFECHO	5. MUY SATISFECHO
-----------------------	-----------------------	------------------	---------------------------	----------------------

6. ¿Considera que las instalaciones empleadas han sido las adecuadas?

1. NADA SATISFECHO	2. ALGO SATISFECHO	3. SATISFECHO	4. BASTANTE SATISFECHO	5. MUY SATISFECHO
-----------------------	-----------------------	------------------	---------------------------	----------------------

7. ¿Recomienda el Programa a otros compañeros?

1. NADA SATISFECHO	2. ALGO SATISFECHO	3. SATISFECHO	4. BASTANTE SATISFECHO	5. MUY SATISFECHO
-----------------------	-----------------------	------------------	---------------------------	----------------------

Sugerencias:.....
.....

